



Gemeinde Duell

schweiz.bewegt



Auf zum Duell

Balsthaler Damen gegen Balsthaler Herren vom Freitag, 25. Mai – Sonntag, 27. Mai 2018



Neu auch per App Bewegungsminuten sammeln



Sei mit dabei und beweg dich mit uns zusammen!



Wettbewerb unter www.coopgemeindeduell.ch

Ein Projekt von «schweiz.bewegt»



suva



Wir danken unserem Sponsor



SPiTEX
SEEBLICK

Gesund und sicher daheim

Grusswort

Liebe Balsthalerin, lieber Balsthaler

In diesem Jahr nimmt unsere Gemeinde zum dritten Mal beim „Coop Gemeinde Duell „schweiz.bewegt“ teil. Das ist ein nationales Programm für mehr Bewegung in den Gemeinden. Dabei organisieren Gemeinden in Zusammenarbeit mit Vereinen, Schulen, Unternehmen und Privaten Bewegungsangebote für die gesamte Bevölkerung.

Vom **Freitag, 25. Mai – Sonntag, 27. Mai** werden in Balsthal verschiedenste Sport- und Bewegungsangebote stattfinden.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung. Alle notwendigen Informationen finden Sie in diesem Programmheft.

Wir freuen uns – Für das OK Balsthal.bewegt

René Zihler Cornelia Bloch Sascha Spring

Fabian Müller Ricardo Camacho

**Wir danken unserem
Sponsor**

RAIFFEISEN

Informationen

Gemeindeduell Damen gegen Herren

Damen gegen Herren, welches ist das sportlichere Geschlecht? Sammeln Sie möglichst viele Bewegungsminuten für Ihre Kategorie um das Duell der Geschlechter für sich zu entscheiden.

Startnummern

Mit Ihrer persönlichen Startnummer können Sie Bewegungszeit für Ihre Kategorie sammeln. Die Startnummer erhalten Sie im Zeitnehmerzelt bei der Sporthalle Haulismatt oder jeweils vor Ort bei den externen Aktivitäten. Ihre persönliche Startnummer können Sie mehrmals (vom 25. – 27. Mai) benutzen.

Bewegungszeit sammeln

Vor jeder Aktivität gehen Sie zum Zeitnehmerzelt bei der Sporthalle Haulismatt oder bei einer externen Aktivität zur verantwortlichen Person und lassen Ihre Startnummer einscannen. Somit wird die Berechnung Ihrer Bewegungszeit gestartet. Nach der Teilnahme an der Aktivität gehen Sie direkt zurück zum Zeitnehmerzelt und lassen sich auslesen. Damit wird die Zeitmessung gestoppt und die geleistete Bewegungszeit Ihrer Kategorie gutgeschrieben.

Anreise

Bitte benutzen sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder kommen Sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Für die Anreise mit dem Auto steht eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung.

Sauberkeit

Bitte halten Sie während dem Event unsere Umgebung sauber. Entsorgen Sie Ihren Abfall in den entsprechenden Abfallbehältern.

Sicherheit / Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Das OK lehnt jede Art von Haftung ab.

Wir danken unserem Sponsor

fitneXX
Gesundheit • Sport • Freizeit
★★★★

Im Sportzentrum Moos, 4710 Balsthal
Tel. 062 388 46 46

www.fitnexx.ch

Online-
Reservation

ÖFFNUNGSZEITEN Spielbetrieb

Montag bis Samstag:
Sonntag:

9.00 bis 22.00 Uhr
9.00 bis 18.00 Uhr



Öffnungszeiten:

Mo bis Sa 8.30 - 23.00 Uhr
Sonntag 8.30 - 19.00 Uhr



Ab sofort finden Sie den Wochenmenüplan auf:
www.fitnexx.ch

Veranstalter

Das OK Balsthal.bewegt in Zusammenarbeit mit folgenden Vereinen, Unternehmen und Privatpersonen:

-  Einwohnergemeinde Balsthal
-  Sportfonds Kanton Solothurn
-  Mukiturnen (MuKi) Turnerinnen STV Balsthal
-  IG Spielgruppe Glühwürmli und Schnäggli
-  Probst Barbara und Grolimund Antonia
-  René Zihler
-  Primarschule und Kindergarten Balsthal
-  Edith Zihler
-  Paul Francz
-  Männerriege STV
-  Turnerinnen STV Balsthal
-  Karatesportverein Balsthal
-  fitneXX Balsthal
-  Korbballriege Turnerinnen STV Balsthal
-  Kreisschule Thal
-  Kantonspolizei Solothurn Abteilung Verkehrsinstruktion
-  Männerriege TSV Balsthal
-  Volkshochschule Thal
-  Holzfluhverein Balsthal
-  Schweizerischer Alpenclub Ortsgruppe Balsthal
-  Förderverein Thaler Ballett und Tanz
-  Tanzschule Valeria
-  Sandra Müller, Mango Fitnessstudio
-  Corinna Simon
-  Christian Sturm
-  Marcia Millonig, Team fitneXX
-  Corinne Schmutz
-  Andrea Jäggi
-  Team „Thalerexpress“ Tortur 2018

Angebote ganzes Wochenende

Freitag: 9.00 – 20.00

Samstag: 9.00 – 20.00

Sonntag: 9.00 – 19.00

Vita-Parcours organisiert von der Männerriege STV

Der Vita-Parcours wurde im Herbst 1972 feierlich eröffnet. Seit 45 Jahren behauptet sich der Vita-Parcours gegen trendige Outdoorsportarten. Er ist gratis und rund um die Uhr geöffnet. Der Vita-Parcours, das grösste Outdoor-Fitnesscenter der Region.

Bitte kommen Sie vor Ihrer Vita-Parcours-Tour zum Zeitnehmerzelt bei der Sporthalle Haulismatt und checken dort ein und anschliessend wieder aus.

Robidog-Parcours

Als Hundehalter machen Sie alle Spaziergänge mit Ihrem Hund zu Gunsten ihrer Gruppierung (Balsthal Damen oder Balsthal Herren)

Variante 1:

Sie kommen zum Zeitnehmerzelt bei der Sporthalle Haulismatt und checken dort vor Ihrem Spaziergang ein und anschliessend wieder aus.

Variante 2:

Sie senden uns ein SMS mit der Startzeit des Spaziergangs sowie Ihrem Namen und Vornamen an 078 884 90 22. Sie beenden den Spaziergang bei der Sporthalle Haulismatt und checken beim Zeitnehmerzelt wieder aus.

Programm Freitag, 25. Mai

7.20 - 17.00

Turnunterricht (intern) der Kreisschule Balsthal

8.10 - 11.40

Waldmorgen für alle Kindergartenkinder organisiert vom Kindergarten Balsthal (intern)

Alle Kindergärten organisieren einen Waldmorgen an diversen Standorten.

8.10 - 11.40

Postenlauf mit Bewegungsposten organisiert von den 1. und 2 Klassen des Inselischulhauses (intern)

Die Kinder beschäftigen sich während 30 Minuten an verschiedenen Bewegungsposten. Standort: Pausenplatz Inselischulhaus.

Wir danken unserem Sponsor



8.30 - 9.30 draussen

Good Morning RUN for Women – lockeres Lauftraining nur für Frauen organisiert von Edith Zihler

Besammlung bei der Sporthalle Haulismatt. Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

10.00 – 16.00 auf dem Holzweg Thal

Aktivitäten auf dem Holzweg Thal (intern) organisiert von der Primarschule Balsthal

Die 5./6. Klassen der Primarschulen Balsthal bewegen sich auf dem Holzweg.

10.00 - 13.30 im Freibad Moos

Schwimmen organisiert vom OK Balsthal.bewegt

Sammeln Sie Bewegungsminuten beim Schwimmen. Zeitmessungsstation beim Eingang des Freibades. Kosten: Eintritt ins Freibad.

10.00 – 16.00 bei der Sporthalle Haulismatt

Disc-Golf organisiert von Paul Francz

Lernen Sie den spannenden Disc-Golf-Sport kennen. Zwei „Putting“ Posten (Körbe) werden aufgestellt.

15.00 - 18.00 im Tenniscenter Balsthal

Bowling und Badminton spielen organisiert vom fitneXX Balsthal

Kostenlos stehen im Tenniscenter Balsthal 4 Bowlingbahnen und 2 Badmintonfelder zur sportlichen Betätigung zur Verfügung.

15.30 - 16.30 und 16.40 - 17.40 in der Rainfeldturnhalle oben

Schnuppermuki-Stunde organisiert von den Turnerinnen Balsthal (Regula Linder)

Mutter/Vater, Grossvater/Grossmutter, Götti/Gotti können mit dem Kind eine spannende Turnstunde erleben. Zielgruppe: Kinder mit Geburtsdatum zwischen 1.8.2013 – 31.7.2016 in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder sollten Antirutschsocken dabei haben. Anmeldung obligatorisch unter: 079 627 78 79

18.30 - 20.00 draussen

Geführte Rennradtour ins Gäu organisiert vom Team „Thalereexpress“ Tortur 2018

Kommen Sie mit auf eine geführte Rennradtour (ca. 40km). Sei dies mit dem Rennrad oder mit dem Elektrovelo. Intensität: Leicht-Mittel. Besammlung vor dem Sportlereingang der Sporthalle Haulismatt. Mitnehmen: Velo, Helm, Trinkflasche. Detaillierte Höhenprofile und Kilometerangaben finden Sie auf der Infotafel beim Festzelt.

19.00 - 20.00 in der Sporthalle Haulismatt

Move2fit Dance-Workout organisiert von der Volkshochschule Thal, Leitung: Veronica Roth-Ghiselli

Einfache, tänzerische Choreos mit Chartmusik. Es wird so aufgebaut, dass alle mitmachen können, kleiner Kraftteil. Mitnehmen: Trinkflasche, Frotteetuch.

19.00 - 21.00 beim Rainfeldrasen

Offenes Korbballspiel/Training für alle Interessierten

organisiert von der Korbballriege der Turnerinnen Balsthal.

Mitnehmen: Trinkflasche. Bei schlechtem Wetter in der Rainfeldhalle.

Programm Samstag, 26. Mai

8.30 - 9.30 draussen

Good Morning RUN for Women – lockeres Lauftraining nur für Frauen organisiert von Edith Zihler

Besammlung bei der Sporthalle Haulismatt. Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

8.30 - 13.30 draussen

Arbeitseinsatz Unterhalt Schloss Neu Falkenstein organisiert vom Holzfluhverein Balsthal

Besammlung bei der Sagi Rütli AG. Helfen Sie mit unser schönes Schloss Neu Falkenstein in Schuss zu halten. Alle Helfer sind herzlich willkommen. Mitnehmen: Arbeitskleidung, Regenschutz.

Wir danken unserem Sponsor



FRÖHLICHER

Zahnarztpraxis | Dr. med. dent. | SSO

9.00 – 13.00 bei der Sporthalle Haulismatt

Disc-Golf organisiert von Paul Francz

Lernen Sie den spannenden Disc-Golf-Sport kennen. Zwei „Putting“ Posten (Körbe) werden aufgestellt.

10.00 - 13.00 draussen

Geführte Rennradtour in den Jura organisiert vom Team „Thalereexpress“ Tortur 2018

Kommen Sie mit auf eine geführte Rennradtour. Sei dies mit dem Rennrad oder mit dem Elektrovelo. Intensität: Mittel-Fortgeschritten. Besammlung vor dem Sportlereingang der Sporthalle Haulismatt. Mitnehmen: Velo, Helm, Trinkflasche. Detaillierte Höhenprofile und Kilometerangaben finden Sie auf der Infotafel beim Festzelt.

10.00 - 13.30 im Freibad Moos

Schwimmen organisiert vom OK Balsthal.bewegt

Sammeln Sie Bewegungsminuten beim Schwimmen. Zeitmessung beim Freibadeingang. Kosten: Eintritt ins Freibad.

13.00 - 16.00 draussen

Lady Bike-Treff organisiert von Barbara Probst und Antonia Grolimund

Besammlung vor der Sporthalle Haulismatt. Lady-Biken für Jung und Alt. Alle sind herzlich willkommen. Gemütlich bergauf und bergab über Stock und Stein. Der Spass und die Freude am gemeinsamen Velofahren stehen im Vordergrund. Mitnehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, fahrtaugliches Mountain-Bike, Velohelm.

13.30 - 15.30 draussen

Familienwanderung organisiert von der SAC Ortsgruppe Balsthal.

Zum 100jährigen Bestehen lädt die Ortsgruppe Balsthal des Schweizerischen Alpenclubs (SAC) zu einer Familienwanderung in die nähere Umgebung von Balsthal ein. Wanderzeit ca. 1.5 - 2 Stunden. Intensität: leicht-mittel. Mitnehmen: feste Schuhe.

14.00 – 14.45 und 15.00 – 15.45 im Freibad

Moos (westlicher Teil des Nichtschwimmerbeckens)

Aqua-Fit mit Gymstick (Hanteln) organisiert von der Volkshochschule Thal, Leitung: Ursula Gloor

Aqua-Fit mit Gymstick bringt eine neue Dimension in das Aqua-Training. Mit dem Aqua-Gymstick kann gezielt und effektiv trainiert werden. Mitnehmen: Badekleidung, Badetuch. Anmeldung obligatorisch bis am 25. Mai unter 062 530 41 79 oder info@vhs-thal.ch.

15.00 - 18.00 im Tenniscenter Balsthal

Bowling und Badminton spielen organisiert vom fitneXX Balsthal

Kostenlos stehen im Tenniscenter Balsthal 4 Bowlingbahnen und 2 Badmintonfelder zur sportlichen Betätigung zur Verfügung.

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Solothurn

15.00 – 15.40 in der Sporthalle Haulismatt

Kinderballett für Mädchen und Jungen im Alter von 3-12 Jahren organisiert vom Förderverein Thaler Ballett und Tanz und der Ballettschule Valeria

Das Kinderballett ist eine hervorragende Körper- und Lebensschulung. Die Kinder entwickeln in diesem Schnupperunterricht ein Gefühl für Rhythmus, Körperhaltung, Disziplin und Ausdrucksvermögen. Im Vordergrund steht nicht das „perfekte Ballett“, sondern die Freude sich zu bewegen. Mitnehmen: Leggings, T-Shirt, normale Socken (keine Antirutsch-Socken).

Wir danken unserem Sponsor

Kreativ- & Kerzenatelier



Die Geschenkboutique

**Christine
Rütti-Röthlisberger**

Öffnungszeiten

Dienstag – Freitag

09:00 – 11:30 + 14:00 – 18:30

Samstag

09:00 – 16:00 durchgehend

Atelier: Lischbodenweg 5

Laden: Goldgasse 8
4710 Balsthal

Telefon 062 391 29 56

www.ruettikerzen.ch

16.00 – 17.00 bei der Sporthalle Haulismatt

Poundfit organisiert von Sandra Müller, Mango Fitnessstudio, Matzendorf

Pound-Rockout-Workout ist ein Ganzkörpertraining, welches unter rockigem Beat alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von Trommelstöcken, die einen Spassfaktor hinzufügen und den Takt bestimmen. Die so genannten Ripstix sind neongrün und leicht und sind speziell für Pound Trainings hergestellt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu tonen. Battle deinen inneren Rockstar bei der energiegeladenen und schweisstreibenden Ganzkörper-Cardio-Jam-Session und erlebe eine ansteckende Choreografie mit den Drum Sticks. Mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche.

Wir danken unserem Sponsor



17.15 - 18.15 bei der Sporthalle Haulismatt

Body Toning organisiert von Edith Zihler

In dieser Lektion findet ein Ganzkörpertraining statt, welches alle grossen Muskelgruppen miteinbezieht. Die Lektion ist sehr vielseitig und abwechslungsreich, mit viel Spass und Musik. Intensität: leicht-mittel. Mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

18.30 - 19.30 bei der Sporthalle Haulismatt

Zumba organisiert von Corinna Simon

Zumba - ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout - dynamisch, abwechslungsreich und effektiv! Tanzen, Schwitzen, heisse Rhythmen und jede Menge Spass erwarten DICH! Mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche



med. Massage-Praxis

Daniel J. Müller
med. Masseur mit eidg. Fachausweis

Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung)

- klassische Massage**
- medizinische Massage**
- Sportmassage**
- Fussreflexzonenmassage**
- man. Lymphdrainage**

Finnische Sauna
Dampfbad

 *** 20 Jahre ***

Dorfgasse 16 | 4710 Balsthal
Tel. 062 391 84 84 | www.plenus.ch

Programm Sonntag, 27. Mai

8.30 - 9.30 draussen

Good Morning RUN for Women – lockeres Lauftraining nur für Frauen organisiert von Edith Zihler

Besammlung bei der Sporthalle Haulismatt. Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

9.00 - 12.00 beim Restaurant Pintli

Hunde-Orientierungslauf organisiert von Andrea Jäggi

Alle Hundehalter sind mit ihren Vierbeinern eingeladen an diesem Postenlauf mit Fragen und Lochkarten teilzunehmen. Wichtig: Für die Hunde gilt die Leinenpflicht.

10.00 - 11.30 bei der Sporthalle Haulismatt

Laufrunde rund um den Holzweg organisiert von Christian Sturm

Startpunkt bei der Sporthalle Haulismatt. Im lockeren Tempo laufen wir Richtung St. Wolfgang, unterhalb der Ruine Neufalkenstein vorbei zum "Alt Berg", wo wir dem Holzweg weiter Richtung Stalden folgen. Am "Unteren Stalden" geht's auf der alten Römerstrasse zurück nach Balsthal. Gesamtstrecke 9-10km und ca. 100 Höhenmeter. Der Spass an der Bewegung steht im Vordergrund, Richt-Pace liegt bei 6:15-6:30 Min/km. Mitnehmen: stabile Lafschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

10.00 - 13.30 im Freibad Moos

Schwimmen organisiert vom OK Balsthal.bewegt

Sammeln Sie Bewegungsminuten beim Schwimmen. Zeitmessungsstation beim Eingang des Freibades. Kosten: Eintritt ins Freibad.

10.00 - 11.00 bei der Sporthalle Haulismatt

Body Pump organisiert von Marcia Millonig. TEAM FitneXX, Oensingen

Das 60-minütige Langhantelprogramm wird von einem Trainer geleitet. Choreografie und Musik, zu der die Übungen rhythmisch durchgeführt werden, sollen die Teilnehmer motivieren und zu einem effektiven Training verhelfen. Bodypump umfasst zehn Tracks. Mit jedem wird sich einer anderen Muskelgruppe zugewendet. Die Trainingsziele liegen insbesondere in der Kräftigung und dem Aufbau der Muskulatur sowie der gezielten Fettverbrennung. Das Trainingsgewicht wird individuell auf jeden einzelnen Teilnehmer angepasst. Intensität: leicht-mittel, Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche.

11.15 - 11.45 bei der Sporthalle Haulismatt

M.A.X. organisiert von Corinne Schmutz

M.A.X ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert sowie die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungswahl und Kombination wird Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Ein super effektives Training ist garantiert. Intensität: mittel-intensiv. Mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche.

EGGENSCHWILER

**TRANSPORT & ENTSORGUNG –
FÜR SIE LEICHT GEMACHT**

www.eggi.ch



 **Sollberger AG**

**Wir danken unserem
Sponsor**

ÄrzteHaus Balsthal
Gemeinschaftspraxis in Balsthal

12.00 - 13.00 bei der Sporthalle Haulismatt

Fun Tone organisiert von Edith Zihler

Fun Tone ist ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. In jeweils 45 Sekunden Training und 15 Sekunden Erholung werden alle Muskelketten des Körpers optimal trainiert. Die mitreissende Musik bringt auch dich ins Schwitzen. Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche. Bei schlechtem Wetter in der Sporthalle Haulismatt.

13.15 - 14.15 bei der Sporthalle Haulismatt

Step Aerobic organisiert von René Zihler

Step Aerobic gehört zu den beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich, eine Kombination mit Bein- und Armarbeit rund um das „Step“. Gesäss- und Beintraining sowie viel Spass sind garantiert. Intensität: leicht-mittel. Mitnehmen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinkflasche. Bei schlechtem Wetter in der Sporthalle Haulismatt.

13.30 – 16.00 beim roten Rainfeldplatz

Kinder-Parcours organisiert von der IG Spielgruppe Glühwürmli und Schnäggli

Parcours mit Bobbycar, Sackhüpfen, Tannzapfen werfen, Seilziehen, Zielgruppe 2-5 Jahre. Besammlung beim roten Rainfeldplatz (bei schlechtem Wetter in der Haulismatthalle, bitte dann Anti-Rutschsocken mitnehmen).

14.00 - 15.30 bei der Sporthalle Haulismatt

Laufrunde rund um den Holzweg organisiert von Christian Sturm

Startpunkt bei der Sporthalle Haulismatt. Im lockeren Tempo laufen wir Richtung St. Wolfgang, unterhalb der Ruine Neu-Falkenstein vorbei zum "Alt Berg", wo wir dem Holzweg weiter Richtung Stalden folgen. Am "Unteren Stalden" vorbei geht's auf der alten Römerstrasse zurück nach Balsthal. Gesamtstrecke ca. 9-10km und ca. 100 Höhenmeter. Der Spass an der Bewegung in der Natur steht im Vordergrund, Richt-Pace liegt bei gemütlichen 6:15-6:30 Min/km. Mitnehmen: stabile Lafschuhe und der Witterung angepasste Kleidung

14.00 - 16.30 Parkplatz südlich der Sporthalle Haulismatt

Fahrrad-Parcours organisiert von der Kantonspolizei Solothurn, Abteilung Verkehrsinstruktion

Leichter Geschicklichkeitsparcours mit dem Fahrrad. Zielgruppe 5-11 Jahre. Mitnehmen: Fahrrad, Helm.

15.00 - 15.45 in der Sporthalle Haulismatt

Einblick in den Karatesport organisiert vom Karatesportverein Balsthal

Wage einen Einblick in die Kunst Karate. Dadurch, dass Karate ab 2020 eine olympische Sportart ist, stehen den Athleten hier in Balsthal die Türen offen diesen Traum evtl. einmal zu erleben. Lass dich von uns beraten und trainiere mit J+S ausgebildeten im Kampfsport erfolgreichen Athleten.

Wir danken unserem Sponsor

JÄGGI

Elektroinstallationen

4710 Balsthal

062 391 22 11

4628 Wolfwil

062 926 12 09

www.jaegg-elektro.ch

15.00 - 18.00 im Tenniscenter Balsthal

Bowling und Badminton spielen organisiert vom fitneXX
Balsthal

Kostenlos stehen im Tenniscenter Balsthal 4 Bowlingbahnen und
2 Badmintonfelder zur sportlichen Betätigung zur Verfügung.

16.00 - 18.00 draussen

Mountain-Bike-Tour organisiert von René Zihler

Mountain-Bike-Tour in mittlerer Intensität von der Sporthalle
Haulismatt via Farisberg, Holderbank, Langenbruck, Tiefmatt,
Cholgrueben, Zimmermannsplatz zurück zur Haulismatt.
Mitnehmen: bequeme Kleidung, Helm, Trinkflasche, fahrtaugliches
Mountain-Bike. Besammlung beim Sportlereingang der Sporthalle
Haulismatt.

Wir danken unserem Sponsor



**Herzlichen Dank unseren Helfern von der
Männerriege TSV Balsthal und des
Karatesportvereins Balsthal.**

Trainingszeiten Männerriege TSV Balsthal

Die Männerriege des TSV Balsthal trainiert wöchentlich am Dienstag Abend von 20.00 – 21.30 in der Sporthalle Haulismatt. Bewegung, Spiel und Spass an der körperlichen Betätigung sowie das freundschaftliche Zusammensein stehen im Vordergrund. Schauen Sie doch mal vorbei.

KARATE

- LEISTUNGSSPORT
- SELBSTVERTEIDIGUNG



www.karatedo-balsthal.ch

Sonderangebot

Mit diesem Flyer hast du
CHF 100.- Rabatt !

(gültig nur bei Vertragsabschluss)

**Rufen Sie an! Wir bilden laufend
Top-Athleten aus!**


Tel. 079 330 88 07 / 076 418 09 95

E-Mail: info@karatedo-balsthal.ch



Wir sind dabei.

www.jugendundsport.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



SWISSLOS
Sportfonds des
Kantons Solothurn

www.karatedo-balsthal.ch

Anfänger und Fortgeschrittene werden laufend aufgenommen!

Wichtige Aspekte im Karate sind Konzentration, Koordination, Selbstsicherheit und Willensstärke. Karate dient nicht nur dem Erlernen einer Selbstverteidigungskunst, sondern auch der Vervollkommenung des Charakters und des eigenen "ICHs".

Über uns...

- Alle unsere Trainer sind J+S ausgebildet
- Wir haben eine enge Zusammenarbeit mit der Gemeinde
- Bei uns trainieren Schweizermeister-Athleten!
- Wir haben Europacup und Weltcup Sieger in unseren Reihen
- Wir bieten SPORTKARATE und TRADITIONELLES Karate
- vieles mehr...

Komm vorbei und überzeuge dich selbst!

Unsere Trainingszeiten

Montag:

18:00-19:00

19:00-20:00

Mittwoch:

18:00-19:00

19:00-20:30

Sonntag:

1x / Monat Sondertraining

Wo findest du uns...

Holderweg 19

4710 Balsthal

Tel. +41 79 330 88 07 / +41 76 418 09 95

E-Mail: info@karatedo-balsthal.ch

Lerne weshalb Karate mehr ist als nur Sport !

SWISSLOS

*Sportfonds des
Kantons Solothurn*

Wir sind dabei.

www.jugendsport.ch

+
Die Förderung der Jugend- und
Sportvereine ist ein Anliegen
des Kantons Solothurn.
Kantonsrat Solothurn



Festwirtschaft

Die Festwirtschaft bei der Sporthalle Haulismatt wird geführt durch den Karatesportverein Balsthal. Der Karatesportverein Balsthal freut sich über viele Besucherinnen und Besucher.



Die Öffnungszeiten sind:

Freitag, 25. Mai: 16.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 26. Mai: 10.00 – 21.00 Uhr

Sonntag, 27. Mai: 10.00 – 21.00 Uhr

Als zusätzliche Attraktion für die Kinder und Jugendlichen wird es bei der Sporthalle Haulismatt zwei grosse Hüpfburgen zum Spielen und Austoben geben.



Wir freuen uns auf einen tollen Event zusammen mit Ihnen

Präsident

René Zihler
Ziegelweg 54
4710 Balsthal
079 401 46 36
r.zihler@bluewin.ch

Personal/Vereine

Cornelia Bloch
Grüngiweg 4
4710 Balsthal
076 320 77 84
cornelia.bloch84@gmail.com

Infrastruktur

Sascha Spring
Byfangweg 5
4710 Balsthal
079 211 59 42
sascha.spring@bluewin.ch

Kommunikation

Fabian Müller
Hofmattweg 60
4710 Balsthal
076 514 91 00
fabian.mueller@ggs.ch

Finanzen

Ricardo Camacho
Baronweg 27
4710 Balsthal
079 280 97 36
ricardo.m.camacho@gmail.com

Besuchen Sie uns auf facebook:
www.facebook.com/balsthal.bewegt